

Obrazovno istraživanje zadovoljstva učenika tjednim izazovima u hodanju u Školi primijenjene umjetnosti i dizajna Osijek, ožujak 2021. godine

UVOD

Nastava na daljinu tijekom školske godine 2020./2021. po preporuci je Ministarstva znanosti i obrazovanja organizirana u realnom vremenu po važećem rasporedu. Prateći nastavu učenici su velik broj sati provodili u sjedećem položaju ispred računala, prijenosnog računala i/ili mobilnih telefona. Zbog toga sam odlučila potaknuti ih na svakodnevnu tjelesnu aktivnost izvan kuće od minimalno 30 minuta. Odabrala sam svima dostupnu aktivnost – hodanje.

U Školi primijenjene umjetnosti i dizajna Osijek projekt „Tjedni izazovi u hodanju“ provodio se tijekom prosinca 2020., siječnja i veljače 2021. godine. Sudjelovao je ukupno 31 učenik, 27 učenica i 4 učenika, iz 1.a, 1.b, 1.c, 1.d, 3.a, 3.b, 3.c i 3.d razreda.

Uporabom modernih sustava za praćenje kretanja, GPS-a i mobilnih aplikacija, učenici su bilježili vrijeme i duljinu hodanja 6 ili 7 dana. U prosincu je preporučeno vrijeme dnevnog kretanja bilo 30 minuta, a minimalan broj prijeđenih kilometara 15. U siječnju je preporučeno vrijeme dnevnog kretanja povećano na 35 minuta, a minimalan broj prijeđenih kilometara na 20. U veljači je preporučeno vrijeme dnevnog kretanja bilo 40 minuta, a minimalan broj prijeđenih kilometara 25. Rezultate tjednih izazova stavljali su u svoju mapu na kanalu Tjelesne i zdravstvene kulture unutar svog razreda na platformi MS Teams. Nagrađeni su upisanom odličnom ocjenom za svaki ispunjen tjedni izazov u sastavnicu aktivnost učenika i odgojni učinci u e-Dnevniku.

Nakon završenog školskog projekta „Tjedni izazovi u hodanju“ provedena je anketa na uzorku od 30 učenica/ka od 1. do 13. ožujka 2021. godine u aplikaciji Microsoft Forms. Svrha je ispitivanja prikupljanje mišljenja učenika o zadovoljstvu, poteškoćama, načinima izvođenja, pozitivnim utjecajima na zdravlje, motivacijom za izvođenje te prijedlozima za nove izazove s ciljem usvajanja navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

Učenici su odgovorili na 12 pitanja – 11 zatvorenog tipa i 1 otvorenog tipa.

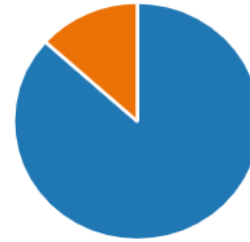
Grafikon 1. Spol anketiranih učenika

1. Kojeg si spola?

[Više pojedinosti](#)

Insights

žensko	26
muško	4



Grafikon 2. Pripadnost razredu

2. Koji si razred?

[Više pojedinosti](#)

Insights

1. razred	16
3. razred	14



Anketu je ispunilo 30 učenica/ka, 87% učenica i 13% učenika, 53% iz prvih i 47% iz trećih razreda.

Grafikon 3. Mišljenje o tjednim izazovima u hodanju

3. Jesu li ti se sviđali tjedni izazovi u hodanju?

[Više pojedinosti](#)

da	28
ne	2



Tjedni izazovi su se sviđali 93% učenica/ka, a njih 7% nisu.

Grafikon 4. Poteškoće u izvođenju

4. Jesi li imala/o značajnijih poteškoća u njihovom izvođenju?

[Više pojedinosti](#)

Insights

da	8
ne	22



Grafikon 5. Vrste poteškoća u izvođenju

5. S kojim poteškoćama si se susretala/o? (mogućnost više odgovora)

[Više pojedinosti](#)

loše vremenske prilike	25
smanjena motivacija	8
bolest ili ozljeda	5
tehničke poteškoće	2



Poteškoće je imalo 27% učenica/ka: loše vremenske prilike 63%, smanjena motivacija 20%, prisustvo bolesti ili ozljede 13% i tehničke poteškoće 5% učenice/ka.

Grafikon 6. Vrste terena za hodanje

6. Po kojoj vrsti terena si hodala/o si ? (mogućnost više odgovora)

[Više pojedinosti](#)

po asfaltu	22
u prirodi (trava, šljunak, zemlja)	14
po atletskoj stazi	2
kombinirano	13
Ostalo	2



Vrste terena za hodanje su: asfalt 42%, prirodni tereni (trava, šljunak, zemlja) 26%, kombinirana podloga 25%, atletska staza 4%, ostalo 4% učenica/ka.

Grafikon 7. Društvo za hodanje

7. Jesi li hodala/o sama/sam ili u društvu? (mogućnost više odgovora)

[Više pojedinosti](#)

● sama/sam	23
● u društvu prijatelja	19
● s roditeljima	6
● s ostalim članovima obitelji	11
● s kućnim ljubimcem	12



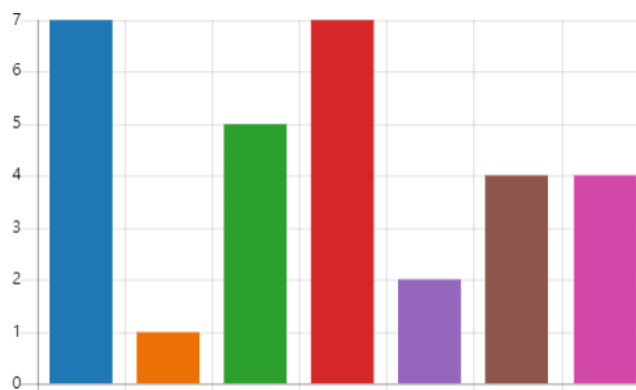
Najčešće su hodali sami 32%, s prijateljima 27%, 17% s kućnim ljubimcem, 15% s članovima obitelji, 8% učenica/ka je hodalo s roditeljima.

Grafikon 8. Prethodne navike hodanja

8. Jesi li i prije tjednih izazova u hodanju svakodnevno hodala/o minimalno 30 minuta s ciljem održavanja svog tjelesnog i mentalnog zdravlja?

[Više pojedinosti](#)

● da	7
● 5-6 puta tjedno	1
● 4-5 puta tjedno	5
● 3-4 puta tjedno	7
● 2-3 puta tjedno	2
● 1-2 puta tjedno	4
● ne	4

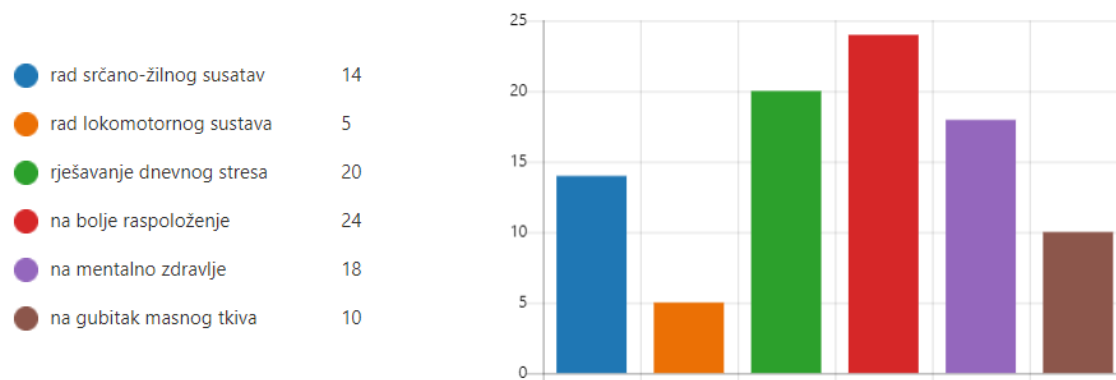


Prije početka tjednih izazova 7 učenica/ka je hodalo svaki dan minimalno 30 minuta, također 7 učenica/ka 3-4 puta tjedno, 5 učenica/ka 4-5 puta tjedno, 4 učenica/ka 1-2 puta tjedno, 4 učenica/ka nije hodalo niti jednom tjedno, 2 učenice/ka 2-3 puta tjedno, 1 učenica/k 5-6 puta tjedno.

Grafikon 9. Pozitivni utjecaji tjednog izazova

9. Koje pozitivne utjecaje si primijetila/o? (mogućnost više odgovora)

[Više pojedinosti](#)

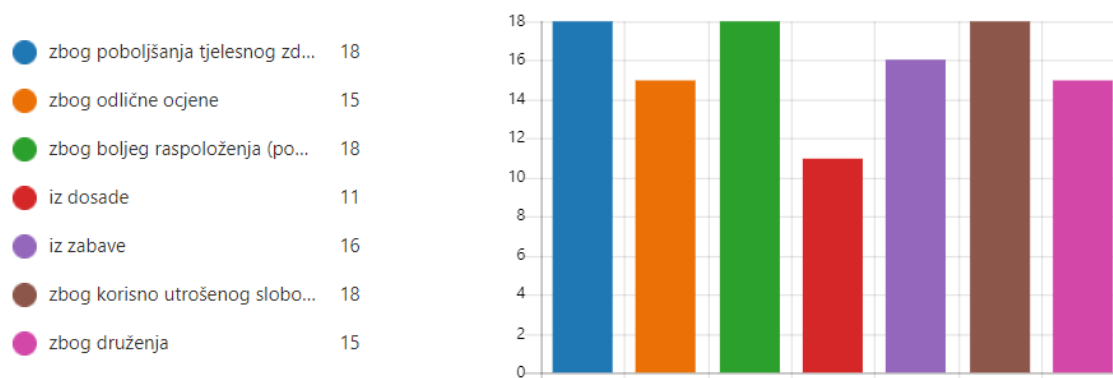


24 učenice/ka je primijetilo pozitivan utjecaj na bolje raspoloženje, 20 učenica/ka na rješavanje dnevnog stresa, 18 učenica/ka na mentalno zdravlje, 14 učenica/ka na poboljšani rad srčano-žilnog sustava, 10 učenica/ka na gubitak masnog tkiva, 5 učenica/ka na rad lokomotornog sustava.

Grafikon 10. Motivi za ispunjenje tjednog izazova u hodanju

10. S kojim motivima si ispunila/o tjedni izazov u hodanju? (više odgovora)

[Više pojedinosti](#)



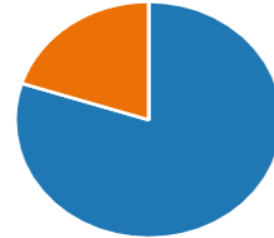
Motivi zbog kojih su napravili tjedni izazov su: poboljšanje mentalnog zdravlja 18 učenica/ka, poboljšanje tjelesnog zdravlja 18 učenica/ka, korisno utrošeno slobodno vrijeme 18 učenice/ka, iz zabave 16 učenica/ka, zbog druženja 15 učenica/ka, zbog odlične ocjene 15 učenica/ka, iz dosade 11 učenica/ka.

Grafikon 11. Usvajanje navike svakodnevnog hodanja

11. Je li svakodnevno umjereno do brzo hodanje postalo tvoja dnevna navika i nakon izvršenog izazova?

[Više pojedinosti](#)

 Insights



Nakon što su se navikli na svakodnevno brzo hodanje od minimalno 30 minuta kod njih 80% je ono postalo dnevna navika ponašanja.

12. Prijedlozi učenika za nove izazove

12. Imaš li prijedloge za novi tjedni ili mjesečni izazov molim te da ih napišeš.

ID ↑	Naziv	Odgovori
1	anonymous	.
2	anonymous	nemam
3	anonymous	rolanje
4	anonymous	mozda vise sportske zajedničke aktivnosti
5	anonymous	Vožnja biciklom ili rolama.
6	anonymous	nista posebno, i ovo je bilo dobro
7	anonymous	/
8	anonymous	rolanje i bicikl bi bili super samo da zatopli.
9	anonymous	ne
10	anonymous	Vožnja bicikla, rolanje...
11	anonymous	Predlažem da nastavimo s ovakvim izazovima.
12	anonymous	da

13	anonymous	Vožnja biciklom (lijepo vrijeme) Kardio izazov
14	anonymous	i
15	anonymous	Nastavak hodanja sa određenom kilometražom ili određenim satima hodanja za tjedni izazov.

Učenički prijedlozi za buduće izazove su vožnja biciklom, „rolanje“, hodanje većeg broja kilometara i duljeg vremenskog trajanja.

ZAKLJUČAK

Učenicima su tjedni izazovi u slobodno vrijeme izvan kuće zanimljivi i poticajni. Svakodnevno hodanje utjecalo je na poboljšanje njihovog kinantropološkog statusa, mentalnog zdravlja i raspoloženja. Vrijedan je podatak dobiven anketom da je 24 učenice/ka uvrstilo svakodnevno hodanje od 30 minuta u svoju dnevnu naviku ponašanja. Učenici su pozitivno mišljenje osim odgovorima u anketi iskazali i usmeno nakon što je započela redovna nastava u školi. Tjedne i/ili mjesečne izazove zajednički planiramo u travnju, svibnju i lipnju 2021. godine na razini razrednog odjela.

Tamara Grubić, prof.